

**Использование
здоровьесберегающих
технологий на музыкальных
занятиях**

Крыско Ксения

Цель: использование здоровьесберегающих технологий, включенных в процесс работы над песней, обеспечивающих каждому ребенку укрепление физического здоровья; формирование и развитие у детей творческих навыков



Виды здоровьесберегающих технологий в системе музыкально-оздоровительной работы:

- *Валеологические песенки-распевки*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Игровой самомассаж*
- *Артикуляционная гимнастика*
- *Пальчиковые игры*
- *музыкотерапия*

Валеологические песенки – распевки -
несложные, добрые тексты и мелодия, задают
позитивный тон к восприятию окружающего
мира, улучшают эмоциональный климат на
занятии, подготавливают голос к пению



«Доброе утро!»

- Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.
Мы погладим лобик,
Носик и щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!



Дыхательная гимнастика

- **Основные задачи:**
- *Укрепить физиологическое дыхание детей(без речи)*
- *Формировать правильное речевое дыхание(короткий вдох - длинный выдох)*
- *Тренировать силу вдоха и выдоха*
- *Развивать продолжительный вдох*

«Собачка»

упражнения на закаливание зева

- И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева. (как это делает собачка)



Игровой самомассаж

- Цель- обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.
- Включает в себя:
 - Массаж определенных частей тела
 - Массаж пальцев рук
 - Массаж головы
 - самомассаж

«Две тетери»

- На лугу, на лугу
Стоит миска творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели.
- *Дети гладят животик
по часовой стрелке.
«Бегают» пальчиками
по телу.
Щиплют двумя
пальцами.
Машут руками.*



«Били лен»

- Били лён, били,
Топили, топили,
Колотили, колотили,
мяли, мяли.
Трепали, трепали,
белы скатерти ткали,
На столы накрывали.
- *Стучат друг другу
кулачками по спине.
Растирают ладонями.
Шлёпают ладошками.
Разминают пальцами.
Трясут за плечи.
«Чертят» по спине рёбрами
ладоней.
Поглаживают ладонями.*



Артикуляционная гимнастика

- Основная цель: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем.
- В артикуляционную гимнастику входит:
- работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык левыми и правыми зубами, вытянуть язык, свернуть в трубочку)
- с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу,, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы)

«Губки обижаются» (вывернуть нижнюю губу);
«Вкусный язычок» (пожевать язык боковыми
губами);
«Чистые зубки» (провести языком между верхней
губой и зубами и между нижней губой и зубами);



Обязательное условие на занятиях – движение рук одновременно с пением. Руки помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, выразительно и разнообразно, что позволяет достичь успехов даже с самыми слабыми детьми.



Пальчиковые игры

- *Пальчиковые игры – еще один необходимый прием на музыкальных занятиях. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, размеренность, ритм речи, развивает дыхание. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.*

«Кошка»

Задача: Развивать координацию речи и движения.

- Посмотрели мы в окошко-пальцами обеих рук делают «окошко»
По дорожке ходит кошка.
«бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке
С такими усами! показывают «длинные усы»
С такими глазами! показывают «большие глаза»
Кошка песенку поет, хлопки в ладоши
Нас гулять скорей зовёт!
«зовут» правой рукой



Музыкотерапия

- *Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.*

